

Lieblingsrezept

Zutaten

- ✓ 500 g Rote Bete
- ✓ 300 g Birnen, Abate Fétel
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 EL Rapsöl
- ✓ 750 ml Gemüsebrühe
- ✓ 2 EL Ahornsirup
- ✓ 1-2 EL Aceto Balsamico
- ✓ 100 g Couscous
- ✓ 1 Handvoll Bärlauch
- ✓ 1 Ei
- ✓ 100 g Quark
- ✓ Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So gelingt die Rote Bete Suppe mit Couscous-Bärlauch-Klößchen

Rote Bete (mit Handschuhen arbeiten) schälen und klein würfeln. Zwiebel und Birnen ebenfalls schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rote Bete, Zwiebel und Birnen darin andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles in ca. 25-30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und ausquellen lassen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Couscous mit Ei, Quark und Bärlauch vermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen und zu Bällchen formen. In siedendem Salzwasser garen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie nach oben steigen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein aufmixen, mit Ahornsirup, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Portionsschalen verteilen und die Klößchen zugeben.

